

## УТВЕРЖДЕНО

Правлением Союза «Кибатлетика»

Протокол от 01.06.2017 г. №4

# ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СОСТЯЗАНИЙ «КИБАТЛЕТИКА»

## 1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

### *1.1. К спортивным состязаниям допускаются:*

- участники, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие медицинских противопоказаний для участия в состязаниях;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- ознакомленные с инструкциями по режиму проведения состязаний и по технике безопасности для всех дисциплин, по которым состязания проводятся;
- одетые в спортивную одежду и обувь, и имеющие подогнанное спортивное снаряжение, соответствующие проводимому виду состязаний и погодным условиям.

При проведении спортивных состязаний участники обязаны соблюдать Правила состязаний «Кибатлетика» и Положение о проведении состязаний «Кибатлетика».

### *Опасными факторами при проведении состязаний являются:*

• **физические** (элементы трассы, оборудование, приспособления и инвентарь; покрытие площадок; статические и динамические перегрузки; опасное напряжение в электрической сети, система вентиляции при проведении состязаний в помещении; скользкие поверхности; экстремальные погодные условия и рельеф местности при проведении состязаний вне помещений);

• **химические** (пыль; повышенная концентрация различных химических веществ в воздухе).

- 1.2. При проведении состязаний в помещении участники обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- 1.3. При проведении состязаний должна быть аптечка, оборудованная необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой помощи пострадавшим. На состязаниях в обязательном порядке присутствие врача и медицинской сестры.
- 1.4. О каждом несчастном случае с участниками состязаний необходимо немедленно сообщить главному судье состязаний и администрации, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить в ближайший травмпункт или больницу.
- 1.5. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования немедленно прекратить его использование и сообщить об этом руководителю состязаний.
- 1.6. Участникам запрещается без разрешения организаторов состязаний или судей начинать состязания.
- 1.7. Во время состязаний участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 1.8. Участники, допустившие нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда и технике безопасности.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ СОСТЯЗАНИЙ**

- 2.1. Изучить содержание настоящей Инструкции.
- 2.2. Надеть спортивную одежду и обувь, при необходимости защитные шлемы и щитки, соответствующие проводимой дисциплине состязаний и погодным условиям. Обувь должна быть на нескользкой подошве (при проведении состязаний в зале - не оставляющая следов на полу).
- 2.3. Подогнать необходимое снаряжение и провести разминку.
- 2.4. Запрещается приступать к разминке и состязаниям:
  - непосредственно после приема пищи;
  - после больших физических нагрузок;
  - при незаживших травмах и общем недомогании.

## **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ СОСТЯЗАНИЙ**

### **3.1. Во время состязаний участник обязан:**

- соблюдать настоящую инструкцию;
- начинать разминку и состязания и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи состязаний.
  - не нарушать правила проведения состязаний, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей состязаний.
  - избегать столкновений с другими участниками состязаний, не допускать толчков и ударов по частям тела.
  - при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
  - использовать оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством организаторов или судей состязаний;
  - перед выполнением упражнений убедиться в отсутствии других участников, организаторов и судей в опасной зоне;

### **3.2. Участникам запрещается:**

- пользоваться неисправным оборудованием;
- выполнять упражнения без необходимой страховки;
- начинать прохождение трассы и покидать место состязания без разрешения организаторов или судей состязания;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению.

## **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

- 4.1. При возникновении во время состязаний болей в суставах, мышцах, появлении покраснения кожи и (или) потертостей на руках или ногах, а также при плохом самочувствии прекратить состязание и сообщить об этом организатору или судье состязаний и действовать в соответствии с их указаниями.
- 4.2. При обнаружении признаков обморожения или солнечных ожогов во время проведения состязаний вне помещения сообщить об этом организатору или судье состязаний и действовать в соответствии с их указаниями.
- 4.3. При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности элементов трассы и (или) приспособлений, появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом организатору или судье состязаний и

действовать в соответствии с их указаниями.

- 4.4. При получении травмы сообщить об этом организатору или судье состязания.
- 4.5. При необходимости и возможности помочь организаторам, судьям состязаний или медработнику оказать пострадавшему первую помощь.

## **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ СОСТЯЗАНИЙ**

- 5.1. Сдать полученный инвентарь и (или) приспособления организаторам или судьям состязания.
- 5.2. С разрешения организатора или судьи состязания пройти в раздевалку.
- 5.3. При обнаружении неисправности оборудования, а при занятиях в зале, кроме того, при обнаружении неисправности системы вентиляции, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом организатора или судью состязаний.